

Pollo Parmesano al Horno

Meal Components: Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-05

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aderezo de ensalada bajo en calorías	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	1. Combine el aderezo de ensalada o la mayonesa y mostaza en un recipiente.
O	O	O	O	O	
Mayonesa baja en grasa	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	2. En otro recipiente, combine el queso Parmesano con las migas de pan y la pimienta.
Mostaza amarilla preparada		1 cda		2 cdtas	
Queso parmesano, rallado	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	
Migas de pan seco enriquecido	2 oz	1/4 tza 2 cdas	4 oz	3/4 tza	
Pimienta negra o blanca molida		1/2 cda		1 cda	3. Usando una brocha de pastelería, unte el pollo con la mezcla de la mayonesa.
Piernas de pollo crudo, con hueso, sin piel (de por lo menos 3.2 oz cada una)	5 lb	25 porciones	10 lb	50 porciones	

Piernas de pollo crudo, con huesos, con piel (de por lo menos 3.7 oz cada una)	5 lb 12 1/2 oz	25 porciones	11 lb 9 oz	50 porciones
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muslos de pollo crudo, con hueso sin piel (de por lo menos 2.9 oz cda uno)	4 lb 8 1/2 oz	25 porciones	9 lb 1 oz	50 porciones
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muslos de pollo crudo, con hueso con piel (de por lo menos 3.6)	5 lb 10 oz	25 porciones	11 lb 4 oz	50 porciones

- 4.** Cubra el pollo con la mezcla de migas. Coloque 12-13 piezas de pollo sobre cada media-bandeja de hornear (13" x 18" x 1") que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, use 2 bandejas.
- 5.** Para hornear. En horno convencional: 350° F por 25 minutos. En horno de convección: 325° F por 20 minutos. CCP: Caliéntelo a 165° F o superior. Remueva el hueso del pollo.
- 6.** CCP: Manténgalo a 140° F o más caliente para servirlo. Distribuya la porción con una cuchara medidora No. 12 (1/3 tza)



Notas

Nota: Los pesos asignados proporcionan un promedio de 25 y 50 porciones basado en el peso mínimo de pollo listado en esta receta. Cuando compre el pollo, asegúrese que el peso promedio de las piezas de pollo crudo cumplen con el peso mínimo de la pieza individual indicado.

Serving	Yield	Volume
1/2 tza (cuchara servidora No. 12) provee 1 1/2 oz de pollo cocido. Los nutrientes se basan en 1 pierna de pollo sin piel.	25 Porciones: 2 lb 15 oz 50 Porciones: 5 lb 14 oz	25 Porciones: 2 cuarto gl 1/2 tza 50 Porciones: 1 galón 1 1/2 tzas

Nutrients Per Serving

Calorías	115	Grasa saturada	1.66 g	Hierro	0.78 mg
Proteínas	14.28 g	Colesterol	45 mg	Calcio	73 mg
Carbohydrate	2.87 g	Vitamina A	60 IU	Sodio	187 mg
Grasa total	4.77 g	Vitamina C		Fibra dietetica	0.1 g